

梦想照亮未来

□陆夷

“00后”运动员不拘一格的网名，“泳”士潘展乐的耿直发言，赛场内外运动员的时尚穿搭……这个夏天，中国体育健儿的一言一行为奥运会打开“圈粉”新模式，拉近了万里之外中国观众的参与感和代入感。

事实上，这份对体育的参与感和代入感，何尝不是一种热爱，不是奥林匹克精神的重要体现？中国体育代表团不仅在游泳、跳水等基础大项中顶住压力，表现不俗，同时也在网球、滑板等职业化项目、新兴项目中取得突破、彰显潜力。这其中，有目共睹的成绩鼓舞人心，奖牌背后的故事激励着屏幕前的我去去奋斗。

一直以来，奥林匹克精神强调的都不只是胜利，更多的是参与。随着赛事热度上升，人们在为奥运健儿呐喊的同时，对体育运动的兴趣也不断攀升。去健身房撸一次铁、打一次羽毛球，大

家乐于通过各种各样的形式分享奥运会的喜悅。另外，赛场上令人印象深刻的还有，谷爱凌以及多位马拉松业余爱好者，积极参加巴黎奥运会的大众马拉松。这份对运动的热爱和享受，带来多种可能和别样精彩。

奥运会是运动员成就梦想的舞台，也是播种梦想的契机。无论是对祖国和亲友的深深感激，还是顽强拼搏、勇攀高峰的可贵品质，抑或是青春率真、自信从容的精神气质，新一代中国运动员的良好风貌得到了充分展示。正如郑钦文所说，“当金牌挂上我的脖颈，我才发现它有那么重，这让我感受到沉甸甸的责任。我希望通过自己的努力让更多人了解网球，让更多孩子拿起球拍。”中国香港选手江旻憓夺得金牌后，更是表示奖金除了会和团队分享之外，还

将成立一个慈善机构，帮助更多小朋友接触运动，享受运动带来的快乐。相信这一颗颗蕴含希望的种子，终将蓄势成长、自信绽放。

梦想照亮未来，汗水浇灌收获。在巴黎这座充满艺术和浪漫气息的城市，超越自我、挑战不可能的精神，在运动员之间不断传承，也透过屏幕在你我心中激荡。今年“全民健身日”主题为“全民健身与奥运同行”，全民健身与奥运会同频共振，体育健儿在赛场上勇敢拼搏的风貌，生动传播中华体育精神、奥林匹克精神，也激励着我们不懈努力，抵达更远的远方。不管从事什么工作，处于什么岗位，只要追求卓越、不断创新，我们就能迎来属于自己的高光时刻。①②

南都论坛

全国晚报优秀专栏

“公园晒背”惹争议

□吕德为

近日，上海多个公园出现了很多晒背族。三伏天气，一些市民在公园内脱去上衣，甚至解开内衣晒背，声称这是一种养生方式，以每天上午八九时前和下午三四时后为高峰。小红书上，以“晒背，上海”为关键词搜索，已有1800多篇笔记。然而，也有市民和游客投诉晒友“辣眼睛”，影响游园体验。而公园管理方面面临两难境地：既要回应投诉，又要避免过度干预市民的个人喜好。况且，目前针对“晒背”这一新现象并没有相关条文禁止，因此在实际管理时面临“无据可依”的困境。

晒背作为一种养生方式，近来在社交媒体上广受追捧，把晒背从私人空间转场至优美的城市背景中进行“city晒”。从医学角度来看，适度晒太阳确实有助于维生素D的合成，有利改善情绪和调节生理节奏。更别谈中医里本来就有三伏灸等祛湿养生方法。然而，过度暴露在

阳光下可能导致皮肤损伤、中暑，甚至增加皮肤癌风险。并非所有人都适合晒背，这一点要特别说在前面。

尽管晒背存在健康风险，大庭广众之下宽衣解带也有“辣眼睛”之嫌，但喜欢晒背的人确实有享受公共空间的权利。《治安管理处罚法》第四十四条规定，在公共场所故意裸露身体，情节恶劣的，处五日以上十日以下拘留。此外，《上海市公园文明游园守则》(2018版)第五条也明确，游客应“自觉维护游园秩序，不随意卧躺，不赤膊游园”。晒背行为行走在灰色地带，但也实在算不上情节恶劣或赤膊。况且，公园本就是供市民休憩的场所，仅仅露出背部，以养生为目的趴在草坪晒太阳何错之有呢？

在欧洲，尤其是德国和北欧一些国家，公园里穿着泳装甚至半裸晒太阳的现象是公众普遍接受的。但这样的公共空间往往会设立专门的裸晒区。有些地方允许上半身裸露，要求下半身必须穿着得体。问题的关键在于找到平衡，晒背族有追求健康的权利，但同时也应该尊重公共空间的共享性质。

在管理上，由晒背族引发的矛盾，在目前缺乏法律法规指引的情况下，公园管理部门可以考虑采取以下措施：首先，制定明确的规则，规定可接受的行为和着装要求。其次，考虑在公园内划出专门区域供人晒背，既满足需求又不影响他人。同时管理方式应该更加灵活，如规定特定时段允许晒背，或要求使用遮挡物。最后，可以借鉴国外经验，在不影响他人的前提下，允许一定程度的开放。重要的是，这些规定和管理措施应该得到明确的公示和执行。

当然，晒背族所引发的不适，归根结底还是源于文化观念——在我们的社会里，裸露身体依然被大部分人视作一种禁忌。如何评价裸露身体的行为，要视对象、场合和文化好恶而定，并没有特定准则。从这个角度，随着社会文化的转变，总有一天，大家会对晒背族见怪不怪。

因此，在目前情况下，管理部门应制定合理规则，晒背族要尊重他人权利，其他市民也应该保持包容心态。只有这样，我们才能在公共空间中实现真正的和谐共处，让每个人都能享受到城市带来的惬意和美好。①②

每日箴言

南阳华龙高级中学告 诫广大学子——

●如果你真的想做一件事情，那么就算障碍重重，你也会想尽一切办法去办成它。但若是你不是真心去完成一件事情，那么纵使前面道路平坦，你也会想尽一切理由阻止自己向前。

●人类的生命，并不能以时间长短来衡量，心中充满爱时，刹那即永恒。

●如果你从未向外踏出一步，便会认为世界只有现在这么大。

●生活总是这样，不能叫人处处都满意，但我们还要热情活下去。

●人活一生，值得爱的东西很多，不要因为一个不满意，就灰心。

●做一个简单的人，踏实而务实，不沉溺幻想，不庸人自扰。

●幸福，不是长生不老，不是大鱼大肉，不是权倾朝野。幸福是每个微小的生活愿望达成，当你想吃的时候有吃的，想被爱的时候有人来爱你。

●弱者总是回望，勇者总是远眺。

●心宽一寸，受益三分，心宽路就宽，心窄路就窄。

●所谓成长，就是逼着你一个人，踉踉跄跄地受伤，跌跌撞撞地坚强。

●每当我想放弃的时候，就对自己说：没关系，反正我最擅长的事情，就是等待。

●有些人，有些事，看清了，也就看轻了。

●何谓宁静致远？就是你离我远远的，我才觉得安静。

●人与人之间最远的距离是别人在复习，而你却在预习。

●做得越多，能做的也越多。

●吞下尚未出口的恶语，才不会伤了自己的肠胃。

●给人以宁静，予己以清幽；给人以宽松，予己以从容。

●世界上有三种人最招人恨——第一种：怎么吃都不胖的；第二种：长得比实际年龄小的；第三种：每次考试都考90+还自称考砸了的。

●任何事情都应该去尝试一下，因为你无法知道，什么样的事或者什么样的人将会改变你的一生。

●任何战争都是罪恶，不管是否所谓必须，也无论是否所谓公正。

●生活就像一架钢琴：白键是快乐，黑键是悲伤，但是只有黑白键的配合，才能弹奏出美妙的音乐。

●幸福这东西，一点都不符合牛顿的惯性定律，总是在滑行得最流畅的时候戛然而止。

●无论你从什么时候开始，重要的是开始后就不要停止；无论你从什么时候结束，重要的是结束后就不要悔恨。

●人无法阻止潮起潮落，却可以学会乘风破浪。

●如果时间真的可以随心前进或倒退，那么现在的一切都不会如此珍贵。

●人生不只是坐着等待，好运就会从天而降。就算命中注定，也要自己去把它找出来。努力与否，结果会很不一样。

●与人交往时，给对方留空间，就是给自己留余地。

●把爱存在心里不会产生利息，拿出来温暖别人才有价值。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的

《精粹语言汇编》

